

رشيدة أمهاوش

الجديد في المربي بالخضرو الفواكه

في نفس السلسلة :

1. حلويات مغربية تقليدية
2. شهيوات من المغرب
3. حلويات لزيد من الأذواق
4. مقبلات و ملحاحات سريعة التحضير
5. السلطات و فن تقديمها
6. البيتزا و الكيش
7. أشهى أطباق الفرن "الكراتان"
8. المثلجات و الحلويات الباردة
9. الطرطات و التشيز كيك
10. كيك لكل المناسبات
11. مورقات و فطائر
12. ألذ أطباق البطاطس
13. الدواجن و الطيور
14. الأسماك
15. الحساء و الشورية
16. الطاجين باللحم، الدجاج و السمك
17. مقبلات و أطباق باللحوم
18. أوقات الشاي و حفلاته
19. حلويات منزلية بالشكلاطة
20. الطبخ التونسي
21. ساندوتش "أكلات خفيفة"
22. عصير الفواكه و مشروبات ساخنة
23. الهاسطا و المقرونة
24. الأرز
25. وصفات لتغذية سليمة
26. الصلصات و الشرمولة
27. البسبيلة، البريوات و النيم
28. الكسكس و محليات بالسמיד

جديد



التوزيع بتونس : مؤسسة عيسى
البلمازيوم رقم 150
تونس
هاتف/فاكس : 71 34 31 45 (+216)

التوزيع بالجزائر : عالم المعرفة
حي الصومام، عمارة 17 - أ-
محل 7 باب الزوار - الجزائر -
هاتف/فاكس : 21 24 45 37 (+213)

Editions
AARAOUI



18,00 درهم

الجديد في المربي بالخضرو الفواكه



ملعقة كبيرة = 25 غ
ملعقة صغيرة = 15 غ
كأس صغير = 15 سل
كأس كبير = ربع لتر

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

17-15 جرنة إيبنتال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب
الهاتف : +212 522 99 06 94 الفاكس : +212 522 99 06 98
email : contact@editionschaaraoui.com
www.editionschaaraoui.com

© منشورات الشعراوي 2009

جميع الحقوق محفوظة، لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لغرض تجاري أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

الجديد في المربي بالخضرو الفواكه I

رقم الإيداع القانوني : 2009MO1446
رمز رقم : 070-9954-1-3127-2



يومية الفواكه و الخضراوات

الصفحة	الفترة الزمنية	الفواكه/الخضراوات
40	على مدار السنة	الليمون الهندي (يوهلوووس)
44	من ماي إلى يوليو	الشمش
46	من يوليو إلى غشت	التين
48	من يونيو إلى غشت	العنب
54	على مدار السنة	جوز الهند (الكوك)
63	على مدار السنة	الفول السوداني (الكاوكاو)
24	على مدار السنة	البزوق الجاف
50	على مدار السنة	الشمش الجاف
52	على مدار السنة	التين الجاف (الشريحة)
10	على مدار السنة	الفرع الأحمر
18	من يوليو إلى أكتوبر	البانجان
30	على مدار السنة	الجزر
34	على مدار السنة	الطماطم
42	على مدار السنة	الشمندر (البابا)

الفواكه الجافة والخضراوات

الصفحة	الفترة الزمنية	الفواكه/الخضراوات
04	على مدار السنة	الحمض
06	من دجنبر إلى مارس	الأناس
08	على مدار السنة	الكبوي
12	من يونيو إلى أكتوبر	البطبخ الأحمر (اللاج)
14	من ماي إلى يوليو	الكرز (حب اللوك)
16	على مدار السنة	الحامض
20	من ماي إلى يوليو	الشمش الهندي (اللاج)
22	من يونيو إلى شتبر	الإجاص
26	على مدار السنة	البزوق
28	من يونيو إلى يوليو	الفراولة
32	من يونيو إلى يوليو	البزوق الطري
36	على مدار السنة	النفاخ
38	من يونيو إلى غشت	الشمندر (السوهلة)
38	من يونيو إلى شتبر	الخوخ

الفواكه

نصائح عملية قبل تحضير المربي

- * كل الخضراوات والفواكه تحتوي على نسبة من السكريات، الأحماض و البكتيريا (مادة تجعل الفاكهة تتخثر).
- * اختيار خضراوات وفواكه طرية و يجب غسلها جيدا.
- * تحريك المربي من حين لآخر عند الطهي لتفادي التصاقه بالطنجرة.
- * هناك عدة طرق للتأكد من أن المربي جاهز ومنها :
 - يمكنك أخذ القليل منه بملعقة صغيرة ووضعها في ماء بارد، إذا ذاب في الماء فيجب إضافة بعض الوقت لطهيه أما إذا بقي متماسكا فيجب إيقاف الطهي.
 - يمكن وضع نقطة من المربي في صحن، عند إمالة هذا الأخير يجب أن لا تسيل لأن عكس ذلك يوضح أن طهي المربي لم يكتمل بعد.
- * يحضر المربي بقطع من الفواكه أو الخضراوات الجولي فيحضر بعصير الفواكه أو الخضراوات.
- * حاليا يباع سكر خاص بالمربي في بعض المحلات التجارية.
- * سكر كثير يؤدي إلى تبلور (Cristalisation) المربي.
- * سكر قليل يؤدي إلى تخمر (Fermentation) المربي.
- * يجب ملء القنينات بمربي ساخن مباشرة بعد طهيه لأن ذلك يقتل الجراثيم الدقيقة الموجودة بالقنينات.
- * عند تكون قشرة من الفطريات على سطح المربي يمكن إزالتها بملعقة وإعادة طهي المربي من 5 إلى 10 دقائق ثم تخزينها في القنينات للمرة الثانية.
- * يستحسن استعمال مغرفة من الإنوكس حتى لا تتأكسد الفواكه والخضراوات بالتالي تحتفظ بالقيامين C المتواجدين بها.

عند تخزين المربي يجب تتبع ثلاث مراحل



(1) غسل القنينات الزجاجية بالماء و الصابون و لتعقيمها. يجب أن تغلى في الماء لمدة 10 دقائق ثم تشيئها فوق منديل نظيف.



(2) يجب وضع المربي، ساخنا نسبيا، بقنينات مائلة لمنع تكون فقاعات هوائية لتفادي التخمر. كما يجب ملؤها كليا لتفادي تكون طبقة هوائية على السطح مما يؤدي إلى ظهور البكتيريا.



(3) يجب وضع القنينات في مكان بارد بعيد عن الضوء، الحرارة و الرطوبة. مع العلم أنه يجب وضعها مقلوبة للتخلص من الهواء المتواجد في القنينة مما يساعد على تخزين جيد للمربي.

مربى الموز



المقادير:

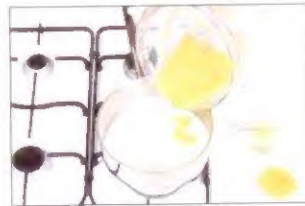
- تفاحة
- كأس صغير من الماء (15 سل)
- حامضة
- نصف كيلغ من مسحوق السكر (سنيطة)
- 1 كيلغ من الموز



طريقة التحضير:



نقشر التفاح، نقطعه إلى قطع ثم نطحنه في المطحنة الكهربائية مع الماء.



نحك قشرة الحامضة و نحفظ بها جانبا ثم نعصر الحامضة، في كاسرول فوق نار هادئة، نضع السكر و نضم إليه عصير التفاح مع قشرة و عصير الحامض. نتركه يغلي حتى يذوب السكر. دون التوقف عن التحريك.



نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر. نضيفه إلى الكاسرول و نرفع من حدة النار إلى متوسطة، نترك الفواكه تطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الكاسرول من فوق النار ثم نملأ القنينات الزجاجية بالمربى. نحفظ به جانباً (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد نسبياً و نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله.

جولي بالأناس و الزنجبيل



المقادير :

- حبة أناس متوسطة الحجم
- 50 غ من الزنجبيل الطري
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنيده)
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض



طريقة التحضير :



نزيل للأناس القشرة، نقطعه إلى أربعة أجزاء من الوسط، نزيل اللب ثم نقطعه إلى قطع صغيرة.



نطحن قطع الأناس في المطحنة الكهربائية.



نحك الزنجبيل الطري في الحكاكة.



في كاسرول فوق نار هادئة، نخلط كلا من مسحوق السكر، الأناس المطحون، الزنجبيل المحكوك و عصير الحامض. نحرك حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة، نترك الخليط يطهى لمدة 40 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بجولي المربى. نحفظ بها جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى تبرد نسييا و نضعها في الثلاجة. نقدمه باردا مع الحلوى أو مع الفطائر.



مربى الكيوي



المقادير :

- 1 كلغ من الكيوي
- نصف كلغ من مسحوق السكر (سنيطة)
- 1 كيس من سكر الفانيلا (7 غ)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون



طريقة التحضير :



نقشر الكيوي و نقطعه إلى جزئين بالطول، نزيل الجزء الأبيض في الوسط بالسكين.



نضع الكيوي في طنجرة فوق نار هادئة و نضيف له كلا من مسحوق السكر، الفانيلا و عصير الليمون. نحرك قليلا حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك المربى يغلي لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مرور هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الكيوي. نغلقها و نحفظ بها جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد المربى نسبيا و نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله في وجبات الفطور أو غير ذلك.



مربى القرع بالإجاص

المقادير:

- 600 غ من الإجاص
- 800 غ من مسحوق السكر (سنيطة)
- 600 غ من القرع الأحمر (الكرعة)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- قبضة من جوز الطيب (الغوزة) محكوك



طريقة التحضير:



نقشر الإجاص و نقطعه إلى قطع صغيرة. نضعها مع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة.



نقشر القرع و نقطعه إلى قطع صغيرة. نضيفها إلى الإجاص مع عصير الحامض و جوز الطيب المحكوك. نحرك حتى يذوب السكر و نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الكل يطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الإجاص. نحفظ به جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد ثم نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله.



مربي البطيخ الأحمر (الدلاح)



المقادير

- 1 كلف و نصف من لب البطيخ - تفاحة
- الأحمر (الدلاح) - إجاصة
- حامضة - 1 كلف و نصف من مسحوق السكر
- 250 غ من البرتقال (سنيدة)
- 2 أكياس من سكر القانيل (7x2 غ) - خوخة

طريقة التحضير



نزيل قشرة و بذور البطيخ الأحمر ثم نقطعه إلى مكعبات و نضعها في الطنجرة.



نحك قشرة الحامض و البرتقال، نضمها إلى الطنجرة. نضيف لب الحامض و البرتقال (بعد تقطيعهما و إزالة البذور و القشرة البيضاء). نقشر باقي الفواكه و نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نضعها في الطنجرة مع مسحوق السكر.



نضيف كيسي القانيل، نحرك و نترك الخليط جانبا لمدة 12 ساعة أو ليلة كاملة. نطهيهما فوق نار متوسطة، لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي (أنظر نصائح الصفحة 3) و نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



بطريقة أخرى : يمكن طحن مربي البطيخ في الطحانة اليدوية و هو دافئ ثم تخزينه في قنينات بنفس الطريقة السابقة و تقديمه باردا.

مربى الكرز (حب الملوك) ○○○○



المقادير :

- 1 كغ من الكرز (حب الملوك)
- تفاحة
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنيطة)
- نصف كأس صغير من الخل (8 سل)
- كأس صغير من الماء
- حبتان من القرنفل
- عود من القرفة



نغسل الكرز، ننشفه و نزيل له النواة. نقشر التفاحة، نزيل لها البذور، نقطعها ثم نطحنها في المطحنة الكهربائية.



نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف الخل، الماء، القرنفل و القرفة. نحرك إلى أن يذوب السكر.



نزيل حبتي القرنفل من الطنجرة.



نضيف الكرز و التفاح المطحون إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفواكه تتعسل لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى مع إزالة عود القرفة (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانباً حتى تبرد ثم نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

٠٠٠٠ مربى بالحامض و البرتقال ٠٠٠٠

المقادير :

- حبة كبيرة من الحامض
- حبة كبيرة من البرتقال
- ١ كغ من مسحوق السكر (سنبدة)
- ١ لتر من الماء



طريقة التحضير :



نضع الحامض و البرتقال في المجمد ليلة كاملة ثم نحكمهما في حكاكة ذات ثقوب متوسطة.



نفرغ مسحوق السكر في طنجرة الضغط فوق نار هادئة. نضيف البرتقال و الحامض المحكوكين ثم نصب الماء و نحرك حتى يذوب السكر. نقفل الطنجرة و نرفع من حدة النار إلى متوسطة. ننتبه حتى سماع صفير الطنجرة ثم نعد 35 دقيقة و نزيل الطنجرة.

نصب الماء البارد فوق الطنجرة قبل فتحها، نملأ القنينات الزجاجية المعقمة بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3). نحفظ بها جانباً ثم نضعها في الثلاجة. نقدم هذا المربى خلال الفطور أو أوقات الشاي.



مرابي بالبادنجان و السمسم (الجنجلان)

المقادير :

- 1 كـلـغ من البادنجان
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيـدة)
- كأس كبير من الماء (25 سل)
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري محكوك
- ملعقتان كبيرتان من السمسم الجنجلان



طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نقشره و نقطعه إلى مكعبات. نضعها في إناء ثم نصب عليها ماء مغلي. نحفظ بها جانبا لمدة 15 دقيقة و نصفيها.



في طنجرة فوق نار هادئة، نذيب السكر مع الماء. نضيف له قطع الباذنجان و نحرك. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الباذنجان يتعسل لمدة 35 دقيقة مع لتحريك من حين لآخر. بعد مضي هذا الوقت، نضيف العسل، الزنجبيل المحكوك و السمسم. نحرك لمدة 5 دقائق أخرى و نزيل الطنجرة من فوق النار.

نضع مربى الباذنجان في قنينات زجاجية معقمة و نحفظ به جانبا (أنظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد و ندخله إلى الثلاجة. نقدمه مع الخبز في وجبة الفطور أو مع الفطائر.



جولي بالمشمش الهندي (المزاج)



المقادير

- 1 كغ من المشمش الهندي (المزاج)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- نصف لتر من الماء
- 600 غ من مسحوق السكر (سنيطة)
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (7x2 غ)



طريقة التحضير



نغسل المشمش الهندي، ننشفه، نقشره و نزيل له النواة.



نطحنه في المطحنة الكهربائية مع عصير الليمون



نضع عصير المشمش الهندي مع الماء في كاسرول، فوق نار متوسطة. نضيف إليه مسحوق السكر و سكر الفانيلا ثم نخلط من حين لآخر حتى يذوب السكر. نترك الكل يتغسل لمدة 50 دقيقة تقريباً مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعه جانباً حتى يبرد ثم نحتفظ به في الثلاجة إلى حين تقديمه.

مربي الإجاص بالتين الجاف

المقادير

- تفاحة
- 15 سل من الماء (كأس صغير)
- 750 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- 1 كلغ من الإجاص
- عصير حامضة
- 100 غ من التين الجاف (الشريحة)
- مقطع إلى قطع صغيرة
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (7x2 غ)

شريحة سنيده

نغسل التفاحة، نغسلها في فضع و نضعها في المصنعة الكهربائية مع الماء...

في طنجرة فوق نار هادئة، نضع السكر و نضيف إليه عصير التفاح. نحرك من حين لآخر حتى يذوب السكر.

في نفس الوقت، نقشر الإجاص و نقطعه إلى جزئين. نزيل له البذور و نسقيه بعصير الحامض.

نضيف الإجاص مع قطع التين الجاف و الفانيلا إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك الكل يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر. نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي و نضعها جانبا حتى تبرد. نحتفظ بها في التلاجة إلى حين تقديم المربي.

يمكن طحن المربي في مطحنة كهربائية و تقديمه كما هو مزين في الزليفة البيضاء في الصورة على اليمين.



مرجى بالبرقوق الجاف



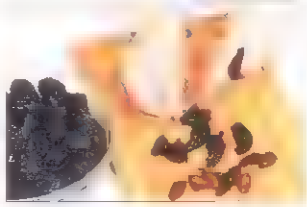
المقادير

- 2 أكياس فردية من الشاي الأسود
- 1 كلع من البرقوق الجاف
- كأس كبير من الماء 2.5 سل
- 2 أكياس من سكر الفانيلا 7x2 غ
- 750 غ من مسحوق السكر (ستيدة)

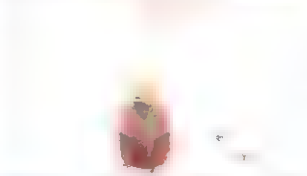


طريقة التحضير

نغلي الماء في كسرول نصنع فيه كيس من الشاي
لأسود نصنع رفاق و نرسه ثم نضع البرقوق الجاف
لنار في الماء الساخن. نتركه حتى يبرد و نصفه ثم
نربل للبرقوق لود و نصفه إلى قطع صغيرة.



نضع لكيس الثاني من الشاي في نصف كس كسر
من الماء الساخن. نحفظه حينا لمدة 3 رفاق ثم نربل
لكيس من لكيس نذب القليل في الشاي و نحرل.



في صنجرد فوق نار هادئة، نصنع مسحوق لسكر
و نصب عليه كسر الشاي. نحرك حتى نحصل على
حبيط رخو ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة
و نضيف قطع البرقوق. نربل لكل يتفصل لمدة 50
دقيقة نغرسها مع الحرك من حين لآخر.



نرس الصنجرد من فوق النار ثملا لنصب لرحاجية بالمربي (انظر صديق لصفحة 3)
و نضعه جانباً حتى يبرد. نحفظ بالمربي في التلاجة إلى حين تقديمه.

المقادير

- ١ كلع و نصف من البرتقال
- نصف كلع من مسحوق السكر سميكة
- ٢ من عيدان القرفة



طريقة التحضير



نحك قشرة نصف كلع من البرتقال ثم نعصره. نضع السكر في طنجرة على نار هادئة، نضيف إليه عصير و قشرة البرتقال ثم عيدان القرفة. نخلط الكل و ندعه يغلي حتى يذوب السكر دون التوقف عن الحريك.



نقشر باقي البرتقال، نزيل له البذور و القشرة البيضاء ثم نقطعه و نضيفه للخليط الأول. نرفع من حدة النار إلى متوسطة. نترك الفاكهة تطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى البرتقال (أنظر نصائح الصفحة 3). نحفظ به جانبا حتى يبرد نسبيا ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.



مربى الفراولة

المقادير

- 1 كغ من الفراولة
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنيطة)
- كأس صغير من الماء 15 سل
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض



طريقة التحضير



نغسل الفراولة و نزيل لها الأوراق. نقطعها إلى دوائر و نضعها في طنجرة فوق نار هادئة ثم نضيف مسحوق لسكر و سخلط.



نضيف الماء و عصير الحامض و حرك قليلا. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك لفكئة طهي لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مضي هذا الوقت، نزيل الطنجرة من فوق النار و نبدأ لفنسات لرجاجة بالمربي. نحفظ بها جانبا (انتظر نصائح الصفحة 3) حتى يبرد مربى الفراولة ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.





مربى الجزر

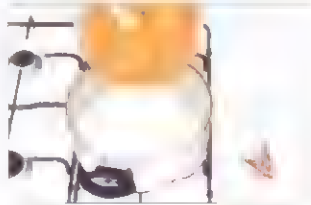


المقادير :

- 750 غ من الجزر
- 1 كغ من مسحوق السكر (سنبدة).
- 2 من عيدان القرفة
- نصف كأس صغير من ماء الزهر (8 سل)
- نصف كأس صغير من الماء (8 سل)
- عصير و قشرة برتقالة محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض



طريقة التحضير :



نقشر الجزر، نحكه في الحكاكة و نضعه في طنجرة،
فوق نار هادئة، مع مسحوق السكر و القرفة.



ننسم بماء الزهر و نصب الماء، نحرك قليلا حتى يذوب
مسحوق السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم
نضيف قشرة البرتقال مع عصير الحامض و البرتقال.
نحرك و نترك الكل يطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا مع
التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار و نملأ القنينات الزجاجية بمربى الجزر، نغلقها
و نحتفظ بالمربى جانبا حتى يبرد ثم نضعه في الثلاجة إلى حين تقديمه.



شربة البرقوق الفرج

- 1 كغ من البرقوق الأحمر أو الأصفر
- 750 غ من مسحوق السكر (سنبدة)
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض



نو سطره سكر حـ . . نقسم لبرقوق إلى نصفين و نريل له النو د.



نفرغ مسحوق السكر في طنجرة، فوق نار هادئة و نضيف له قطع البرقوق. نحرك حتى يذوب السكر و نرفع من حدة لنار إلى متوسطة.



نضيف مسحوق القرفة و عصير الحامض نحرك من حين لآخر لمدة 45 دقيقة تقريباً حتى يتعسل البرقوق.

نريل الضجيرة، نملاً لقست الزجاجية بالمربي (انظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانباً حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربي.



مربي الطماطم

المقادير

- 1 كغ و نصف من الطماطم ناضجة
- 800 غ من مسحوق السكر، سنيطة
- عصير حامضة
- 1 كيس من سكر الفانيلا (7 غ)



طريقة التحضير



بواسطة سكين حاد، نشق قليلا 'سفل الطماطم ونضعها في ماء مغلي لمدة دقيقة واحدة. نزيلها من الماء بمصفاة ونتركها تبرد. نقشرها ونقسمها إلى نصفين مع إزالة البذور.



نفرغ مسحوق لسكر في طنجرة، فوق نار هادئة، نضيف له الطماطم، عصير الحامض و الفانيلا. نحرك حتى يذوب السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الطماطم تتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة، نملأ القنينات الزجاجية (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



٥٥ مربى بالتفاح و العنب الجاف



المقادير

- حامضة
- 1 كلف و نصف من التفاح
- 1 كلف من مسحوق السكر (سنبدة
- 80 غ من العنب الجاف (الزبيب) مقطع
- إلى قطع صغيرة
- 30 غ من الزنجبيل الطري محكوك



طريقة التحضير



نحك قشرة الحامضة و نضعها جانبا، نزيل القشرة
البيضاء ثم البذور، نقطع اللب و نحفظ به جانب.



نقشر التفاح و نقطعه إلى قطع صغيرة، نضيفها
إلى مسحوق السكر في طنجرة، فوق نار هادئة، مع
لب الحامض، قشرة الحامض المحكوكة، قطع العنب
الجاف و الزنجبيل الطري محكوك. نحرك حتى يذوب
السكر. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك
الفواكه تتعسل لمدة 50 دقيقة تقريبا مع التحريك من
حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، تملأ القنينات الزجاجية بمربى التفاح (أنظر نصائح
الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.
يمكن طحن المربى بعد ذلك في الطحانة لتصير بالشكل المبين في الصورة (على اليمين)
و المزين بحبات من العنب الجاف.

٥٥ مربى بالشمام (السويهلة) و الخوخ ٥٥

المقادير

- 1 كغ من الشامام بالقشرة
- 1 كغ من الخوخ
- 1 كغ من مسحوق السكر (سنيده)

طريقة التحضير

نقسم الشامام إلى نصفين، نزيل له البذور و القشره ثم نغسله الى مكعبات و نضعه في صجره.

نغسل الخوخ، نزيل له البوادة و نضعه الى قطع صغيرة ثم نضعه مع مسحوق السكر الى لسانه نحرك و نتركه حتى يذوب لمدة 12 ساعة تقريبا او ليلة كاملة.

نضع الصجره فوق نار متوسطة نترك لفاكهة حتى يذوب لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد مرور هذا الوقت نزيل الصجره من فوق النار، نملأ لقينيات الزجاجه (نظر الى الصفحة 3) بالمربى، نضعها جانباً حتى يبرد ثم نحفظها في الثلاجه الى حين استخدامها.



◉◉ مربى الليمون الهندي (اليوميلوموس) ◉◉



المقادير :

- حامضة
- 3 حبات من البرتقال
- حبة من الليمون الهندي (اليوميلوموس)
- لتر و نصف من الماء
- 1 كغ و نصف من مسحوق السكر (سنيده)



طريقة التحضير



نقشر كلا من الحامض، البرتقال و الليمون هندي.
نزيل لهم البذور و القشرة البيضاء ثم نقطع اللب إلى
قطع صغيرة.



نغلي الماء في طنجرة فوق نار متوسطة ثم نضيف له
الفاكهة الثلاث و نترك الكل يصهى لمدة 15 دقيقة
تقريبا.



نضيف مسحوق السكر و نترك الفواكه نتغسل لمدة
ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر، نزيل الطنجرة
من فوق النار.

بعد ذلك، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانبا حتى
تبرد و نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.

مرابي - شمندر الأحمر الباربا



المكونات

- 1 كغ من الشمندر الأحمر الباربا
- 800 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- حبتان من الحامض
- ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل

طريقة التحضير



1 - غسل الشمندر الأحمر و سسقه لمدة نصف ساعة في ماء مغلي يقطره و نضعه الى قطع صغيرة.



2 - في صحنه فوق نار هادئة، نضع السكر و نضيف اليه قطع الشمندر الأحمر، نركبه معي حتى يذوب السكر و نرفع عن الحزن ثم نرفع من حدة النار الى متوسط.

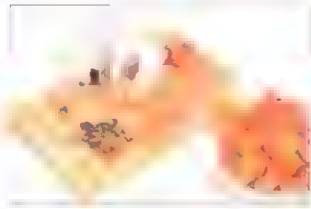


3 - نغمر سحاض، نرسل له الدور و الفسره لبيض، ثم نقطع اللب الى قطع صغيرة، نضيفها مع بودرة زنجبيل الى الطنجرة و نترك الكل يتغسل لمدة 45 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

بعد ذلك نزيل الصنجره من فوق النار، نملأ لقنينات الزجاجية بالمرابي (انظر نصيح لصفحة ٢٥)، نضعها جانبا حتى تبرد و نحتفظ بها في التلاجه الى حين تقديم المرابي.

المقادير

- 1 كغ من المشمش
- 600 غ من مسحوق السكر (السنبدة)
- كأس كبير و ربع من الماء (30 سل)
- عصير نصف حامضة



نغسل المشمش، نتشغه و نزيل له النواة.



نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف الماء و عصير الحامض ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يذوب السكر.



نضيف المشمش إلى الطنجرة. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نتركه نغسل لمدة 40 دقيقة تقريباً مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانباً حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



مربي التين

المقادير

- ١ كغ من التين الأخضر أو الأسود
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنيده)
- عصير حامضة

طريقة التحضير



نغسل التين بمهل، نزيل له الرأس و نقطعه إلى قطع
متوسطة الحجم.



نضع قطع التين في طنجرة فوق نار هادئة. نضيف
السكر و عصير الحامض. نحرك قليلا ثم نرفع من حدة
النار إلى متوسطة و نترك المربي يتعسل لمدة 30 دقيقة
تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي (أنظر نصائح الصفحة 3)،
نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



مربي العنب

○○○○

○○○○

المقادير :

- 1 كغ من العنب
- لتر من الماء
- كيس من سكر الفانيلا (7 غ)
- حامضة
- نصف كغ من التفاح
- نصف كغ من مسحوق السكر، سنيطة

طريقة التحضير :

نغسل العنب جيدا و نفككه من العنقود. نضعه في طنجرة فوق ذر هادئة مع الماء و الفانيلا ثم نقفل الطنجرة لمدة 15 دقيقة تقريبا.

نعصر العنب كالتالي : نضع العنب في صفاية فوق طنجرة، نضغط عليه بملعقة حتى نحصل على عصير لعنب المصفى. بعد ذلك نضع الطنجرة فوق نار متوسطة.

نحمر الحامض، نزيل له البذور و القشرة البيضاء. ثم نقطع اللب إلى قطع صغيرة. نقشر التفاح و نزيل له البذور ثم نقطعه إلى قطع صغيرة. نضيفه إلى طنجرة مع قطع الحامض و مسحوق السكر. نحرك قليلا و نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك المربي يتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحتفظ بها في ثلاجة إلى حين تقديم المربي.

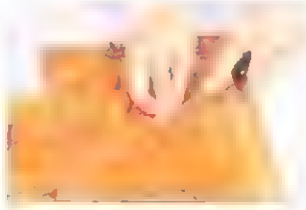


مرسي بالشمش الجاف



المكونات

- 1 كـلـغ من الشمش الجاف
- لتر و نصف من الماء
- 750 غ من مسحوق السكر سنيـدة



ننقع الشمش الجاف في لتر و نصف من الماء الساخن لمدة ساعتين. نصفيه (نحتفظ بالماء جانبا) و نقصه إلى صـع صـعـبـرـد.



نضع مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف له ماء لشمش ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يذوب السكر.



نضيف قطع الشمش. نرفع من حدة النار إلى متوسطة و نترك الفاكهة تتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربي و نضعها جانبا حتى تبرد (أنظر نصائح الصفحة 3). نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربي.

إضافة : يمكن طحن المربي بعد ذلك، في الطحانة اليدوية لتصير بالشكل المبين في الزلافة لـسـقـلـى في الصورة على اليمين.

٠٠٠ مربى بالتين الجاف (الشريحة) ٠٠٠



المقادير:

- 1 كغ من التين الجاف (الشريحة)
- لتر و نصف من الماء
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنبدة)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- 40 غ من الزنجبيل الطري محكوك



طريقة التحضير



ننقع التين الجاف في لتر و نصف من الماء الساخن و 100 غ من مسحوق السكر لمدة ليلة كاملة. نصفيه (نحتفظ بالماء جانبا) و نقطعه إلى قطع جد صغيرة.



نضع باقي مسحوق السكر في طنجرة فوق نار هادئة، نضيف له ماء التين ثم نحرك لمدة 10 دقائق إلى أن يسكن السكر



نضيف قطع التين، عصير الحامض و الزنجبيل الطري لمحكوك. نرفع من حدة النار إلى متوسطة ثم نترك لفاكهة تتعسل لمدة 30 دقيقة تقريبا مع التحريك من حين لآخر.

نزيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمربى و نضعها جانبا حتى تبرد. نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المربى. يمكن طحنه في طحانة يدوية ثم الإحتفاظ به بعد ذلك في القنينات.

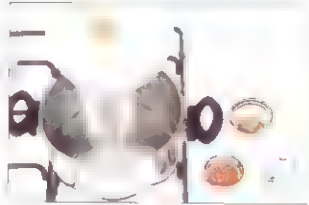
مربى جوز الهند (الكوك)

المقادير:

- 1 كغ من مسحوق السكر (سنيده)
- 1 كيس من سكر القانيلا (7 غ)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- قليل من جوز الطيب (الغوزة) محكوك
- نصف كغ من جوز الهند الكوك محكوك



طريقة التحضير:



في طنجرة فوق نار هادئة، نذيب مسحوق السكر في نصف لتر من الماء، نضيف له القانيلا، مسحوق القرفة و جوز الطيب المحكوك ثم نحرك.



بعد 10 دقائق، نضيف جوز الهند المحكوك وندعه يتعسل لمدة 30 دقيقة تقريباً دون التوقف عن التحريك. يمكن أن نطحن المربى في المطحنة الكهربائية (حسب الذوق).

نزِيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنيتات الزجاجية (أُنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانباً حتى تبرد ثم نحتفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



مرجى بالتمر

٥٥٥



المقادير

- 1 كلف من النمر
- 400 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- عصير حامضة
- قشرة نصف برتقالة محكوكة
- 3 حبات من القرنفل
- 5 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- كأس صغير من الماء (15 سل)



نمذ الحضر

نغسل التمر، ننشفه و نزيل له النواة.



نضع مسحوق السكر في كاسرول، فوق النار. نضيف له عصير الحامض، قشرة البرتقال محكوكة، حبات القرنفل و ماء الزهر.



نفرغ الماء و نحرك حتى يذوب السكر ثم نرفع من حدة النار إلى متوسطة. عند الغليان نزيل حبات القرنفل.



نصف التمر و نتركه يتعسل لمدة 50 دقيقة تقريباً مع التحريك من حين لآخر. بعد ذلك، نزيل الكاسرول من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالمرجى (أنظر نصائح الصفحة 3)، نضعها جانباً حتى تبرد ثم نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم المريجى.



كرمية الحامض

المقادير :

- حبتان كبيرتان من الحامض
- 4 بيضات
- 300 غ من مسحوق السكر (سنبدة)
- 100 غ من الزبدة اللينة

للتقديم :
- الكريب

طريقة التحضير :



نحك قشرة الحامض و نعصره. نحتفظ بالقشرة
و العصير جانبا. نسخن قليلا من الماء في كاسرول
على نار هادئة، نضع فوقه كاسرولا آخرأ أصغر
حجما (حمام مريم) ثم نخفق فيه البيض و السكر
حتى نحصل على كريمة.



تضيف قطع الزبدة، عصير و قشرة الحامض دون
التوقف عن التحريك و ذلك لمدة 10 دقائق. نزيل
الكاسرول من فوق النار. نتركها تبرد ثم نقدم كريمة
الحامض مع الكريب، الفطائر أو ندهن بها الكيك.



كريمة البندق



المقادير :

- 350 غ من البندق مقشر
- نصف كغ من مسحوق السكر (سنية)
- ربع لتر من الحليب
- نصف لتر من القشدة الطرية
- 2 أكياس من سكر الفانيلا (2x7 غ)



طريقة التحضير :



نغسل البندق، ننشفه و نحمّره قليلا في الفرن ثم نحكه بين اليدين لإزالة بعض القشرة.



نطحن البندق المحمر جيدا في المطحنة الكهربائية مع ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر حتى نحصل على كريمة بندق لينة.



نفرغ باقي السكر في طنجرة فوق نار هادئة. نضيف كلا من الحليب، القشدة الطرية، الفانيلا و كريمة البندق. نحرك باستمرار حتى يغلي الخليط ثم نضعه جانبا ليبرد. نعيد الطنجرة فوق النار مرة ثانية حتى يغلي الخليط دون التوقف عن التحريك. ندعه يبرد ثم نرجعه يغلي للمرة الثالثة و الأخيرة.

نزِيل الطنجرة من فوق النار، نملأ القنينات الزجاجية بالكريمة (أنظر نصائح الصفحة 3). نضعها جانبا حتى تبرد ثم نحفظ بها في الثلاجة إلى حين تقديم الكريمة في وجبات الفطور.

○○○○ كريمه الفول السوداني (كاوكاو) ○○○○



المقادير :

- نصف كيلغ من الفول السوداني (الكاوكاو)
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنبدة)
- قبصة من الملح



نذيب ملعقة صغيرة من الملح في كأس صغير من الماء ونرش به الفول السوداني ثم نحمره في الفرن. ندعه يبرد ثم ننقيه من القشرة. نضيف إليه السكر وقبصة من الملح ونطحن الكل جيدا بالمطحنة الكهربائية حتى يصير لنا، ندهن به الخبز في وجبة الفطور.

○○○○ لوز بزيت أرگان (أملو) ○○○○



المقادير :

- نصف كيلغ من اللوز
- كأس كبير من زيت أرگان
- العسل حسب الذوق



نغسل اللوز، ننشفه ونحمره قليلا في الفرن. نطحنه جيدا في المطحنة الكهربائية حتى يصير لنا. نضع اللوز المطحون في إناء ثم نخلطه مع زيت أرگان والعسل (حسب الذوق).

الجديد في المربى بالخضرة والفواكه



الفهرس

02	يومية الفواكه و الخضرة بالمغرب	32	مربى البرقوق الطري
03	نصائح عملية قبل تحضير المربى	34	مربى الطماطم
03	عدد تخزين المربى يجب تتبع ثلاث مراحل	36	مربى بالتفاح و العنب الجاف
04	مربى الموز	38	مربى بالشمام (السويهلة) و الخوخ
06	جربي بالأناس و الرنجيل	40	مربى الليمون الهندي (اليوميلوموس)
08	مربى الكيوي	42	مربى بالشمندر الأحمر (الباربا)
10	مربى القرع بالإجاص	44	مربى المشمش
12	مربى البطيخ الأحمر (الدلاح)	46	مربى التين
14	مربى الكرز (حب الملوك)	48	مربى العنب
16	مربى بالحامض و البرتقال	50	مربى بالمشمش الجاف
18	مربى بالبادنجان و السمسم (الجنجلان)	52	مربى بالتين الجاف (الشريحة)
20	جربي بالمشمش الهندي (المواح)	54	مربى حوز الهند (الكوك)
22	مربى الإجاص بالتين الجاف	56	مربى بالتمر
24	مربى بالبرقوق الجاف	58	كرمة الحامض
26	مربى البرتقال	60	كرمة البندق
28	مربى الفراولة	62	لوز بزيت أركان (أملو)
30	مربى الخبز	63	كرمة الفول السوداني (كاوكاو)